



Enhancing the social inclusion
of low income single parents

Ικανότητα Επικοινωνίας στη Μητρική Γλώσσα

Εργαλεία αξιολόγησης και παρακολούθησης



ASOCIATIA HABILITAS
Centru de resurse și formare profesională



KINDLING A BETTER WORLD



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Ώρα να ελέγξετε τις γνώσεις σας...

Κυκλώστε την απάντησή σας χρησιμοποιώντας την κλίμακα βαθμολογίας, **1 (Διαφωνώ εντελώς)** έως **5 (Συμφωνώ εντελώς)** πριν και μετά την εκπαίδευση για να μάθετε πώς αυτή η εκπαίδευση ήταν χρήσιμη για εσάς. Μετά την αξιολόγηση δείτε το βαθμολογικό οδηγό.

Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, χρησιμοποιώ συχνά βλεμματική επαφή	1	2	3	4	5
Κατά τη διάρκεια συνομιλιών, ανοίγω συχνά νέα θέματα συζήτησης	1	2	3	4	5
Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, δεν αισθάνομαι την ανάγκη να διακόψω το άτομο που μιλάει	1	2	3	4	5
Προσπαθώ να ρυθμίζω την ταχύτητα της ομιλίας μου ανάλογα με το κοινό στο οποίο απευθύνομαι	1	2	3	4	5
Όταν μιλάω, σπανίως κάνω νευρικές κινήσεις ή παίζω με διάφορα αντικείμενα (π.χ. μολύβι, δαχτυλίδια, μαλλιά κλπ.)	1	2	3	4	5
Όταν μιλάω, αποφεύγω τις παύσεις, τη σιωπή και «γεμίσματα» του τύπου «εεε», «ας πούμε», «χμ» κτλ	1	2	3	4	5
Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, προσπαθώ να μην μιλάω πολύ για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
Όταν μιλάω, προσπαθώ να αποπνέει εμπιστοσύνη ο τόνος της φωνής μου (ούτε πολύ έντονος ούτε νευρικός)	1	2	3	4	5



Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, κάνω ερωτήσεις, αφού παρακολουθήσω τα λεγόμενα του/των συνομιλητή/ών μου	1	2	3	4	5
Προσπαθώ να ενθαρρύνω τους ανθρώπους με τους οποίους συνομιλώ να συμμετέχουν στο θέμα που συζητάμε	1	2	3	4	5
Προσπαθώ να χρησιμοποιώ χιούμορ ή να αναφέρω διάφορες ιστορίες στις συνομιλίες μου	1	2	3	4	5
Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, προσπαθώ να μην μιλάω πολύ για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, προσπαθώ να ελέγχω την ένταση της φωνής μου (ούτε πολύ δυνατή ούτε πολύ χαμηλή)	1	2	3	4	5

Συνολική βαθμολογία

Συγκριτικά Πρότυπα:

Συνολική βαθμολογία 12–24 = Χαμηλή ικανότητα επικοινωνίας

Συνολική βαθμολογία 25–47 = Μέτρια ικανότητα επικοινωνίας

Συνολική βαθμολογία 48–60 = Υψηλή ικανότητα επικοινωνίας

Ερμηνεία του Αποτελέσματος

Ικανότητα επικοινωνίας είναι ο βαθμός στον οποίο εξασκείτε συχνά επικοινωνιακές συμπεριφορές, που είναι γνωστό πως είναι αποτελεσματικές. Αυτό δεν είναι τόσο ένα μέτρο του



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

τι επικοινωνείτε, αλλά περισσότερο ένα μέτρο του πόσο καλά επικοινωνείτε. Είναι ένα μέτρο της ποιότητας του πώς χρησιμοποιείτε τη φωνή σας, του βαθμού στον οποίο ακούτε και συμμετέχετε ενεργά σε συζητήσεις, πώς χρησιμοποιείτε μη λεκτικές συμπεριφορές, χιούμορ και άλλες τεχνικές για να στηρίξετε το μήνυμά σας.

- ▶ **Εάν η βαθμολογία που συγκεντρώσατε είναι 12-24 βαθμοί**, αυτό ενδεχομένως να σημαίνει ότι εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικά περιθώρια για να βελτιώσετε την ικανότητα επικοινωνίας σας. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η ικανότητα να επικοινωνούμε άρτια είναι θεμελιώδης σε πολλά επιχειρηματικά περιβάλλοντα, θα σας συμβουλευάμε να προσπαθήσετε να βελτιωθείτε περαιτέρω σε αυτόν τον τομέα.
- ▶ **Εάν η βαθμολογία σας είναι στο υψηλό εύρος**, αυτό μπορεί να υποδεικνύει ότι είστε αρκετά αποτελεσματικός στην επικοινωνία. Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί λόγοι να συνεχίσετε να τελειοποιείτε τις δεξιότητές σας. Πάντα υπάρχει περιθώριο βελτίωσης.
- ▶ **Εάν η βαθμολογία που συγκεντρώσατε είναι 48-60 βαθμοί**, αυτό σημαίνει ότι μάλλον είστε αρκετά αποτελεσματικός/ή σε θέματα επικοινωνίας. Ωστόσο, υπάρχουν άπειροι λόγοι για όποιον/α επιθυμεί να προχωρήσει στην τελειοποίηση των ικανοτήτων του/της.

